

Budapest

Általános Iskola Alsó tagozat

2021.09.06.–2021.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 7,8 SZH:34,6    CK:9,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH:10,5 SZH:55,9    CK: 28,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,9    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:535 ZS: 20    TZS: 6,3    FH: 20,9 SZH:65,8    CK:20,4    SÓ: 1</p>	<p>Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 671 ZS: 23,2    TZS: 3,7    FH: 24,6 SZH:86,7    CK: 11,9    SÓ: 2,7</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 520 ZS: 20,6    TZS: 6,4    FH:17,3 SZH:64,7    CK: 24,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 1131 ZS: 30,9    TZS: 4,7    FH: 26,2 SZH:177,6    CK: 44,5    SÓ: 2,3</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 589 ZS: 18,2    TZS: 6,2    FH: 39,6 SZH: 65,7    CK: 7    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4    TZS: 0,2    FH: 8,9 SZH:32,6    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5    TZS: 3,9    FH: 8,3 SZH:28    CK: 0,6    SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH:8,7 SZH:32,3    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12    TZS: 6,8    FH: 12,5 SZH:30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó tagozat

2021.09.13.–2021.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:632 ZS: 18,8 TZS: 2,7 FH: 24,2 SZH:89,6 CK:14 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 610 ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,5 SZH:87,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 852 ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH:25,1 SZH:121,2 CK: 42,7 SÓ: 1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 613 ZS: 19,5 TZS: 7,1 FH: 31,4 SZH:80,1 CK: 0,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 21,7 TZS: 5,6 FH: 22,7 SZH: 92,1 CK: 39 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó tagozat

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Teavaj  
Foszlós kalács

Zabkása  
Kakaós szórat

Gyümölcsstea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Szezámagos zsemle

Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,11,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:362  
ZS: 15,4 TZS: 8,5 FH: 11,1  
SZH:41,5 CK:16,7 SÓ: 0,8

EN: 410  
ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 14,4  
SZH:64,5 CK: 35 SÓ: 0,3

EN: 292  
ZS: 11,9 TZS: 6,2 FH:11,4  
SZH:34,3 CK: 7,8 SÓ: 1,2

EN: 252  
ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 9,1  
SZH:44,6 CK: 13,4 SÓ: 0,9

EN: 231  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9  
SZH: 38,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Zöldborsóleves  
Natúr sertés szelet  
Rozsdás mártás  
Tört burgonya  
Káposztasaláta

Bakonyi betyárleves sertéshúss  
Darás metélt  
Eper öntet

Májgaluska leves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya fél adag  
Kakaós kevert sütemény

Édes gyöckrémléves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:629  
ZS: 30 TZS: 10 FH: 23,1  
SZH:60,8 CK:12,8 SÓ: 4,9

EN: 716  
ZS: 37,1 TZS: 10,3 FH: 26,4  
SZH:63,8 CK: 10,5 SÓ: 3,2

EN: 625  
ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:21,1  
SZH:81,1 CK: 21,8 SÓ: 0,3

EN: 619  
ZS: 22 TZS: 4,5 FH: 24,4  
SZH:73,4 CK: 21 SÓ: 0,9

EN: 758  
ZS: 25 TZS: 6,9 FH: 28,9  
SZH: 100,3 CK: 7,3 SÓ: 2,9

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Retek

Sajtos rúd  
Körte

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:190  
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1  
SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8

EN: 259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 253  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2  
SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 240  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5  
SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

EN: 262  
ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,5  
SZH: 38,1 CK: 19,3 SÓ: 1,4

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó tagozat

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,4	EN: 308 ZS: 10,3    TZS: 2,8    FH: 11 SZH:41,5    CK: 8,9    SÓ: 2,3	EN: 315 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:50,5    CK: 24,3    SÓ: 0,6	EN: 228 ZS: 3,6    TZS: 2    FH: 7,5 SZH:39,7    CK: 8,4    SÓ: 1,2	EN: 242 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 38,4    CK: 8,1    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Szilva	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajt Rizibízi		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:486 ZS: 8,8    TZS: 2    FH: 22 SZH:77,9    CK:31,3    SÓ: 1,5	EN: 665 ZS: 27,1    TZS: 9,3    FH: 26,8 SZH:76,4    CK: 24,4    SÓ: 3,2	EN: 661 ZS: 27,3    TZS: 7,3    FH:22,9 SZH:72,7    CK: 7,6    SÓ: 1,8	EN: 911 ZS: 32,4    TZS: 7,9    FH: 39,3 SZH:109,3    CK: 7,9    SÓ: 4,1	EN: 681 ZS: 30,5    TZS: 7,9    FH: 32,9 SZH: 67,4    CK: 2,3    SÓ: 1,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK:1,4    SÓ: 1,3	EN: 252 ZS: 10,3    TZS: 5,9    FH: 11,1 SZH:27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,8	EN: 239 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH:8 SZH:32,7    CK: 0,5    SÓ: 1,7	EN: 255 ZS: 9,7    TZS: 3,4    FH: 8,4 SZH:30,8    CK: 1,7    SÓ: 1,4	EN: 285 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,6 SZH: 43,9    CK: 23,9    SÓ: 0,2	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.